

22

СОГЛАСОВАНО:
Решением педагогического совета
МАУ ДО СШ
спортивных единоборств
Протокол № 2 от 07 марта 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ
спортивных единоборств
О.А.Придава
Придава 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ о самоподготовке (индивидуальных занятиях учащихся в период ежегодного оплачиваемого отпуска основного тренера-преподавателя) МАУ ДО СШ спортивных единоборств

1. Общие положения.

1.1. Самоподготовка (индивидуальные занятия учащихся) – один из сложных моментов в непрерывном учебно-тренировочном процессе МАУ ДО СШ спортивных единоборств.

1.2. Понятие «самоподготовка» предполагает самостоятельную индивидуальную работу учащихся МАУ ДО СШ спортивных единоборств в каникулярное время (преимущественно летом) по утверждённому плану-графику, разработанному тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) на основании утверждённой программы на учебный год и учебному плану. Самоподготовка (индивидуальные занятия учащихся) является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса для учащихся групп, тренирующихся по дополнительным общеразвивающим программам, предпрофессиональным программам для обеспечения непрерывности (круглогодичности) учебно-тренировочного процесса.

1.3. Самоподготовка используется как одна из форм организации самостоятельной работы учащихся в период отпуска основного тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

2. Цель и задачи самоподготовки.

2.1. **Цель** самоподготовки (индивидуальных занятий учащихся) – содержание физических качеств и функциональных систем организма на оптимальном уровне, необходимом для обеспечения эффективной подготовки в не соревновательный период.

2.2. **Задачи** самоподготовки (индивидуальных занятий учащихся):

- систематизация и непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- закрепление наработанных физических качеств;
- поддержание спортивной формы учащихся.

3. Организация процесса самоподготовки. (индивидуальных занятий учащихся)

Организация работа по самоподготовке проводится на основании утверждённых программ учреждения и учебных планов по каждой группе

(всех отделений) МАУ ДО СШ спортивных единоборств. Для каждой группы составляется план-график занятий с учетом уровня подготовки учащихся. Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) знакомит учащихся с планом-графиком самоподготовки, техникой выполнения упражнений, дозировкой, а также дает методические рекомендации по самостоятельной работе.

Методические рекомендации включают в себя информацию о технике безопасности при выполнении физических упражнений, рекомендации по проведению разминки, информацию о необходимости контроля функционирования систем организма при выполнении заданий самоподготовки (изменения и чистоты сердечных сокращений).

Теоретические разделы, включенные в план-график, учащиеся изучают самостоятельно, используя литературу, рекомендованную тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования).

4. Алгоритм проведения самоподготовки.

Самоподготовка проводится в период школьных каникул (преимущественно в летнее время) строго по утвержденному графику.